

2月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(金)	麦ごはん 牛乳 あさりの味噌汁 ブリとさつまいものごまがらめ 大豆入りひじきの煮物	869kcal	34.0g	牛乳 あさり みそ ブリ ひじき 油揚げ 大豆	米 麦 薄力粉 かつくり粉 さつまいも 油 砂糖 いりごま	大根 白菜 チンゲンサイ 人参
4(月)	鮭とほうれん草の Pasta 牛乳 ガーリックスープ インゲンとツナのサラダ おからドーナッツ	867kcal	43.9g	牛乳 鮭 ツナ おから 卵	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉	インゲン 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれん草 しいたけ 白菜 人参 大根 チンゲンサイ もやし 水菜 黄パプリカ
7(木)	ひじきとしらす干しのチャーハン 牛乳 白菜とチンゲンサイのスープ ししゃもフライ 大根サラダ りんご	865kcal	32.9g	牛乳 ひじき しらす干し ベーコン 卵 海藻サラダ ししゃも	米 油 砂糖 いりごま	にら しいたけ 白菜 チンゲンサイ コーン 大根 きゃべつ 人参 かいわれ大根 きくらげ りんご
8(金)	ごはん 牛乳 えのきとねぎの味噌汁 筑前煮 もやしのごま酢和え	865kcal	39.5g	牛乳 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 こんにやく 砂糖 いりごま	えのきたけ 深ねぎ 小松菜 竹の子 人参 ごぼう しいたけ もやし きゃべつ かいわれ大根 コーン カリフラワー
12(火)	オムライスのデミグラスソースかけ 牛乳 カリフラワースープ 水菜と小松菜のサラダ	863kcal	33.9g	牛乳 鶏肉 卵	米 油 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ コーン ピーマン しめじ マッシュルーム 白菜 カリフラワー もやし チンゲンサイ 水菜 赤パプリカ 小松菜
13(水)	麦ごはん 牛乳 しいたけのスープ チンジャオロース 昆布ともやしのサラダ	867kcal	35.6g	牛乳 牛肉 昆布	米 麦 こんにやく 糸こんにやく 砂糖 油 いりごま	大根 しいたけ 白菜 チンゲンサイ ごぼう ピーマン 赤パプリカ 竹の子 もやし コーン オレンジジュース
14(木)	ごはん 牛乳 ちゃんこ味噌汁 ハートコロケ ごぼうサラダ	865kcal	26.9g	牛乳 みそ	米 油 マヨネーズ いりごま	白菜 もやし しめじ 深ねぎ ほうれん草 ごぼう きゃべつ 黄パプリカ ブロッコリー
15(金)	ベーコンパスタ 牛乳 コーンポタージュ わかめとカニかまのサラダ フルーツポンチ	868kcal	32.7g	牛乳 ベーコン わかめ カニかま	スパゲティ 油 薄力粉 砂糖	インゲン 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ コーン バセリ 白菜 もやし みかん 桃 パイナップル りんご
18(月)	塩昆布チャーハン 牛乳 白玉スープ ブリのオイスターマヨ焼き もやしとかいわれ大根のサラダ	867kcal	33.1g	牛乳 塩昆布 卵 油揚げ ブリ	米 油 もち マヨネーズ 砂糖	しいたけ ねぎ 人参 小松菜 コーン もやし かいわれ大根 きゃべつ 赤パプリカ
19(火)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 さつま揚げ 白菜おかかサラダ	829kcal	39.8g	牛乳 みそ 白身魚すり身 豆腐	米 麦 油 さつまいも かつくり粉	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 しいたけ もやし かいわれ大根 白菜 黄パプリカ きくらげ パナナ
20(水)	シーフードカレー 牛乳 たこサラダ みかん	869kcal	40.6g	牛乳 あさり えび いか ホタテ たこ	米 油 いりごま	玉ねぎ ピーマン 白菜 大根 黄パプリカ ブロッコリー みかん
21(木)	ごはん 牛乳 厚揚げのスープ きゃべつ春巻き ごまだれサラダ	868kcal	32.1g	牛乳 厚揚げ 牛ミンチ	米 春雨 砂糖 油 春巻きの皮 ねりごま	白菜 えのきたけ ほうれん草 きゃべつ 人参 にら 大根 ごぼう もやし 黄パプリカ
22(金)	豚丼 牛乳 ほたての味噌汁 菜の花和え	869kcal	39.6g	牛乳 豚肉 ホタテ みそ	米 砂糖 いりごま こんにやく	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 人参 大根 菜の花 ほうれん草 もやし 白菜 水菜 コーン